



Gute Sichtbarkeit ist nicht nur in der dunklen Jahreszeit ein **Sicherheitsaspekt**. Sie ist die **Lebensversicherung** eines*einer jeden Radfahrers*RadfahrerIn. Bereits 2016 brachte ALPINA die [be visible](#) - Serie auf den Markt. Während unsere Kollegin Anna den [Panoma 2.0 City](#) testete, erhielt ich die Möglichkeit den [Valparola RC](#) zu testen.

Was macht einen guten Radhelm aus? Er ist für die Sicherheit auf dem Fahrrad einer der **wichtigsten Ausrüstungsgegenstände**. Auf dem Rennrad oder Mountainbike sollte ein Helm obligatorisch getragen werden. Aber auch bei normalen Radtouren oder im Alltag sollte man über das Tragen eines Helms nachdenken. Denn selbst auf dem kurzen Weg zur Post oder zum Bäcker kann schneller etwas passieren, als einem lieb ist.

Die Qual bei der Helmwahl

Ein Helm ist ein Helm ist ein Helm. Denkste! Den richtigen Helm zu finden, ist nicht ganz so leicht. Um beim **Fahrradhelmkauf** den passenden und richtigen zu finden, gibt es ein paar **Anhaltspunkte**, die man beachten sollte:

1. **Passform & Tragekomfort** müssen optimal stimmen. Gerade hier sollte man keine Kompromisse eingehen. Der Helm darf nirgendwo drücken und muss auch bei starken Kopfbewegungen fest in seiner Position sitzen. Dabei sollte man darauf achten, dass der Helmabschluss nicht zu weit im Stirn oder Nackenbereich liegt. Eine Verstellerschraube am Hinterkopf und anpassbare Seiten-/ Kinnriemen sollten das individuelle Justieren ermöglichen.
2. Euer Kopfumfang ist ein erster Anhaltspunkt für die **Helmgröße**. Diesen misst ihr an der am weitesten hervorstehende Stelle der Stirn waagrecht oberhalb der Ohren um den Kopf herum. Hier eine Anleitung wie das geht.
3. Der Helm sollte **nicht zu schwer** sein. Als Richtwert wird bei Rennrad- und Crosscountryhelmen 300 g angegeben. Bei Downhill- oder E-Bikehelmen wird mehr Material für die Sicherheit benötigt, weshalb dort andere Aspekte im Vordergrund stehen können.
4. Bei sportlicher Betätigung ist eine **gute Belüftung** ebenso extrem wichtig, wie herausnehmbare **Innenpolster**
5. Auch wenn **Siegel und Prüfzeichen** immer mit Vorsicht zu genießen sind, achtet dennoch auf das CE- und GS-Prüfsiegel sowie TÜV Zertifikate.
6. Und der Helm sollte natürlich auch **optisch gefallen**. Sonst tragt ihr ihn vielleicht nicht ☐

Selbstverständlich muss der **Preis** auch mit beachtet werden. Das Budget gehört aber mehr zu den individuellen Rahmenbedingungen. Zudem lassen sich in allen Budgetbereichen passende Helme finden. Und gerade als Teil der Sicherheitsausrüstung sollte ein Helm einem eigentlich auch viel wert sein. Auch wenn man bedenken muss, dass nach einem Crash - und sei dieser gemeint noch so „harmlos“ - der Helm seinen Dienst getan hat. Er hat seinen Dienst dann auch tatsächlich erfüllt und euer Leben gerettet. Denn die Microrisse, die ihn unbrauchbar machen, würde sonst euer Kopf aufweisen. **Also immer Safety first!**

Alpina Valparola RC - Basisinfos und Ersteindruck



Die dunkle und in diesen Tagen auch oft sehr trüb-nebelige oder verschneiten Jahreszeit bot ideale Bedingungen, um einen [zweiten Helm](#) der *be visible*-Serie von [Outdoor-ausrüster Alpina](#) für seine [beworbenen Eigenschaften](#) zu testen.

Der **Valparola RC** ist primär für den **Einsatz auf dem Rennrad** vorgesehen, eignet sich natürlich aber auch für das Gelände. Als **Unisex-Modell** ist er dafür ausgelegt, sowohl von Frauen, als auch von Männern getragen werden zu können. Verfügbar zum einen in der *be visible*-Version (schwarz/neon-reflekt), wird der Valparola noch in drei **Basic-Modellen** angeboten (Weiß-Silber / Schwarz-Titanium / Schwarz-Weiß-Rot). Zur Auswahl stehen sie in den **Standardgrößen** (S 51-56 | M 55-59 | L 58-63) zu einem UV-**Preis** von 139,95 Euro.

Beim Auspacken fällt nicht nur die starke neon-gelb-grüne Farbigkeit auf, sondern auch wie viele **Luftöffnungen** (27 an der Zahl) er aufweist und wie leicht er ist (**Gewicht** ca. 240 Gramm, Größe S).

Fast schon Standard: Das **Innenpolster** ist mit Klettverschluss befestigt. Es kann bei Bedarf herausgenommen und somit auch gewaschen werden (Pflegehinweis: waschbar bis 40°C und bitte ohne Weichspüler!). Hinter den mittigen drei Frontluftschlitzen ist ein feinmaschiges **Fliegennetz** eingearbeitet. Insekten oder anderer Schmutz ab ca. 0,4 cm kommen dort nicht durch.

Auffällig ist die **Justierstütze im Nackenbereich**. Sie ermöglicht nicht nur mittels Drehschraube den Umfang an den Kopf anzupassen. Zwei große gummierte Flügel ermöglichen es, dass der Mechanismus an die Neigung und Formung des Kopfes angepasst werden kann. Alpina nennt dies **Custom Fit System** und **Run System Ergo Pro**. Auch der **Kinnriemen** lässt sich individuell einstellen. Er verfügt über einen Rasterverschluss, der auch einhändig geöffnet werden kann. Mit den unterhalb der Ohren positionierten „Y-Clips“ sind die Gurte an die eigene Kopfform anpassbar.

Praxischeck: „Passt, wackelt und hat Luft“



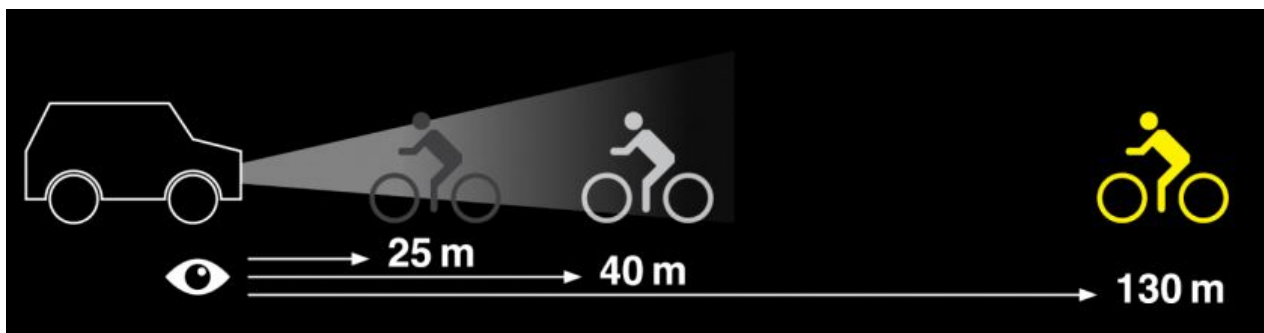
Getreu diesem Motto kann dieser Helm getrost beschrieben werden. Durch die verschiedenen Anpassmöglichkeiten sitzt der Helm gut am Kopf ohne zu drücken. Dazu überzeugt der **Valparola RC** durch sein geringes Gewicht und eine hervorragende Belüftung. Laut Hersteller stand die **Aerodynamik** ebenfalls im Fokus. Diesen Aspekt müsste man aber wohl individuell prüfen. Für mich war dies weniger Testrelevant.

Von Interesse war hingegen für mich der Aufbau des Valparola RC. Diese wird als *Besonderheit* beschrieben. So besteht aus einem **dreiteiligen Schalen-System**, das jeder Helm-Partie ein Höchstmaß an **Stabilität** verleiht. Zugleich lässt er sich durch die beworbenen Features **Run System Ergo Pro** und dem **Custom Fit** „perfekt an den Kopf anpassen“.

Bestätigen kann ich, dass der Helm wirklich gut anpassbar ist und nicht zu voluminös wirkt. Ob warme oder kühlere Temperaturen – der Helm ermöglicht vor allem die zwei Aspekte, für die er entwickelt wurde: **schützen und die Sichtbarkeit erhöhen.**

Fazit: Safety first!

Nicht erst seit (m)einem fast tragischen Unfall im Herbst letzten Jahres gehöre ich zu der Fraktion „Pro Helm – trage immer einen Helm auf dem Rad“. Denn ein Radhelm schützt mit das Wichtigste und auch Empfindlichste an unserem Körper: den Kopf. Eine knapp 240 Gramm leichte Styroporschale kann unser Leben retten. Und deshalb sollte man insbesondere, aber nicht nur in der dunklen, witterungsunbeständigen Jahreszeit einen Helm tragen.



Unsichtbarkeit geht auch mit Unsicherheit einher. Je sicherer das Gefühl für uns Fahrradfahrer selbst ist, desto sicherer können wir uns im Straßenverkehr fortbewegen. Logisch, oder? Priorität sollte deshalb immer die eigene Sichtbarkeit haben. Um über 100 Meter kann sich die Sichtbarkeit von Radfahrern durch Reflektoren und leuchtende Farben im Vergleich zu dunklen erhöhen. Das knallige Gelb der Be Visible-Helme



erhöht nachgewiesen auch tagsüber die Sichtbarkeit von Radfahrern auf dem Weg in die Schule, zur Arbeit, zum Badesee oder auf der Feierabendrunde. Selbstverständlich kann man seine Helme nachträglich mit Reflektoren nachrüsten – ein Komplettpaket ist dabei nicht nur bequem, sondern erhöht auch den Schutz- und Sichtbarkeitsgrad. **Die be visible-Serie ist als ein sinnvoller Beitrag für mehr Sicherheit für uns Radfahrer zu werten.** Auch wenn das „böse“ Preis-Leistungsverhältnis etwas auf das Gemüt drückt – das eigene Leben sollte einem einiges wert sein. Denn es ist sinnvoll investiert.

Title



Modellnummer: A9704112

Geeignet für: Pendel/ Bike2Work, Fahrradreise, Mountainbike Cross Country

Material: HI-EPS-Schaum

Besonderheiten: siehe Datenblatt oben

Größen: S 51-56 | M 55-59 | L 58-63

Gewicht: 240g (bei Größe S!)

Preis: 139,95 € UVP (inkl. MwSt zzgl. Versandkosten)

[Link zur be visible Serie](#)

ALPINA

Wir bedanken uns bei der Firma ALPINA Eyewear & Helmets herzlich für die unkomplizierte wie freundliche, langjährige Unterstützung, sowie die Bereitstellung des Testmaterials.

